

## 2018/2019年度香港女子棒球精英持續培訓計劃

2018年4月1日至2019年3月

## 集訓時間表

更新於: 2018/04/30

# 女棒

標示更新處

日期(年/月/日)	Day	時間	時數	地點	備註1	備註2	
1	2018.04.01	週日	7	9:30 ~ 12:30	3:00	晒草灣 棒球場	ASDF, Prep WBWC
2	2018.04.03	週二	2	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 打擊籠	Regular Training
3	2018.04.04	週三	3	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 打擊籠/遊樂場	ASDF, Prep WBWC
4	2018.04.06	週五	5	19:30 ~ 21:30	2:00	晒草灣 遊樂場	ASDF, Prep WBWC
5	2018.04.07	週六	6	18:00 ~ 21:00	3:00	晒草灣 棒球場	ASDF, Prep WBWC
6	2018.04.08	週日	7	9:30 ~ 12:30	3:00	晒草灣 棒球場	ASDF, Prep WBWC
7	2018.04.10	週二	2	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 打擊籠	Regular Training
8	2018.04.11	週三	3	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 打擊籠/遊樂場	ASDF, Prep WBWC
9	2018.04.13	週五	5	19:30 ~ 21:30	2:00	晒草灣 遊樂場	ASDF, Prep WBWC
10	2018.04.14	週六	6	18:00 ~ 21:00	3:00	晒草灣 棒球場	ASDF, Prep WBWC
11	2018.04.15	週日	7	15:00 ~ 18:00	3:00	晒草灣 棒球場	ASDF, Prep WBWC
12	2018.04.17	週二	2	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球場/打擊籠	Regular Training
13	2018.04.18	週三	3	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球場/遊樂場	ASDF, Prep WBWC
14	2018.04.20	週五	5	19:30 ~ 21:30	2:00	晒草灣 遊樂場	ASDF, Prep WBWC
15	2018.04.21	週六	6	18:00 ~ 21:00	3:00	晒草灣 棒球場	ASDF, Prep WBWC
16	2018.04.22	週日	7	9:30 ~ 12:30	3:00	晒草灣 棒球場	ASDF, Prep WBWC
17	2018.04.24	週二	2	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球場/打擊籠	Regular Training
18	2018.04.25	週三	3	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球場/遊樂場	ASDF, Prep WBWC
19	2018.04.27	週五	5	19:30 ~ 21:30	2:00	晒草灣 遊樂場	ASDF, Prep WBWC
20	2018.04.28	週六	6	18:00 ~ 21:00	3:00	晒草灣 棒球場	ASDF, Prep WBWC
21	2018.04.29	週日	7	15:00 ~ 18:00	3:00	晒草灣 棒球場	ASDF, Prep WBWC
22	2018.05.01	週二	2	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球場/打擊籠	Regular Training
23	2018.05.02	週三	3	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球場/遊樂場	ASDF, Prep WBWC
24	2018.05.04	週五	5	19:30 ~ 21:30	2:00	晒草灣 遊樂場	ASDF, Prep WBWC
25	2018.05.05	週六	6	18:00 ~ 21:00	3:00	晒草灣 棒球場	ASDF, Prep WBWC
26	2018.05.06	週日	7	9:30 ~ 12:30	3:00	晒草灣 棒球場	ASDF, Prep WBWC
27	2018.05.08	週二	2	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球場/打擊籠	Regular Training
28	2018.05.09	週三	3	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球場/遊樂場	ASDF, Prep WBWC
29	2018.05.11	週五	5	19:30 ~ 21:30	2:00	晒草灣 遊樂場	ASDF, Prep WBWC
30	2018.05.12	週六	6	18:00 ~ 21:00	3:00	晒草灣 棒球場	ASDF, Prep WBWC
31	2018.05.13	週日	7	9:30 ~ 12:30	3:00	晒草灣 棒球場	ASDF, Prep WBWC
32	2018.05.15	週二	2	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球場/打擊籠	Regular Training
33	2018.05.16	週三	3	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球場/遊樂場	ASDF, Prep WBWC
34	2018.05.18	週五	5	19:30 ~ 21:30	2:00	晒草灣 遊樂場	ASDF, Prep WBWC
35	2018.05.19	週六	6	18:00 ~ 21:00	3:00	晒草灣 棒球場	ASDF, Prep WBWC
36	2018.05.29	週二	2	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球場/打擊籠	Regular Training
37	2018.05.30	週三	3	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球場/遊樂場	ASDF, Prep WBWC

&lt;18/4

## 2018/2019年度香港女子棒球精英持續培訓計劃

2018年4月1日至2019年3月

集訓時間表

更新於: 2018/04/30

# 女棒

標示更新處

日期(年/月/日)	Day	時間	時數	地點	備註1	備註2	標示更新處		
38	2018.06.02	週六	6	18:00 ~ 21:00	3:00	晒草灣 棒球场	ASDF, Prep WBWC	<18/4	
39	2018.06.03	週日	7	15:00 ~ 18:00	3:00	晒草灣 棒球场	ASDF, Prep WBWC	<18/4	
40	2018.06.05	週二	2	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球场/打擊籠	Regular Training	<18/4	
41	2018.06.06	週三	3	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球场/遊樂場	1900-2030 棒球场 / 2000-2200 體能課	ASDF, Prep WBWC	<18/4
42	2018.06.08	週五	5	19:30 ~ 21:30	2:00	晒草灣 遊樂場	體能課	ASDF, Prep WBWC	<30/4
43	2018.06.09	週六	6	18:00 ~ 21:00	3:00	晒草灣 棒球场		ASDF, Prep WBWC	<18/4
44	2018.06.10	週日	7	15:00 ~ 18:00	3:00	晒草灣 棒球场		ASDF, Prep WBWC	<18/4
45	2018.06.12	週二	2	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球场/打擊籠	1900-2030 棒球场 / 2000-2200 打擊籠	Regular Training	<18/4
46	2018.06.13	週三	3	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球场/遊樂場	1900-2030 棒球场 / 2000-2200 體能課	ASDF, Prep WBWC	<18/4
47	2018.06.14	週四	4	19:30 ~ 21:30	2:00	晒草灣 遊樂場	體能課	ASDF, Prep WBWC	
48	2018.06.16	週六	6	18:00 ~ 21:00	3:00	晒草灣 棒球场		ASDF, Prep WBWC	
49	2018.06.17	週日	7	9:30 ~ 12:30	3:00	晒草灣 棒球场		ASDF, Prep WBWC	
50	2018.06.19	週二	2	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 打擊籠		Regular Training	
51	2018.06.20	週三	3	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球场/遊樂場	1900-2030 棒球场 / 2000-2200 體能課	ASDF, Prep WBWC	
52	2018.06.21	週四	4	19:30 ~ 21:30	2:00	晒草灣 遊樂場	體能課	ASDF, Prep WBWC	
53	2018.06.24	週日	7	9:30 ~ 12:30	3:00	獅子山 棒球场		ASDF, Prep WBWC	
54	2018.06.26	週二	2	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 打擊籠		Regular Training	
55	2018.06.27	週三	3	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 打擊籠/遊樂場	1900-2000 打擊籠 / 2030-2200 體能課	ASDF, Prep WBWC	
56	2018.06.28	週四	4	19:30 ~ 21:30	2:00	晒草灣 遊樂場	體能課	ASDF, Prep WBWC	
57	2018.06.30	週六	6	18:00 ~ 21:00	3:00	晒草灣 棒球场		ASDF, Prep WBWC	
58	2018.07.01	週日	7	9:30 ~ 12:30	3:00	晒草灣 棒球场		ASDF, Prep WBWC	
59	2018.07.03	週二	2	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 打擊籠		Regular Training	
60	2018.07.04	週三	3	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球场/遊樂場	1900-2030 棒球场 / 2000-2200 體能課	ASDF, Prep WBWC	
61	2018.07.05	週四	4	19:30 ~ 21:30	2:00	晒草灣 遊樂場	體能課	ASDF, Prep WBWC	
62	2018.07.07	週六	6	18:00 ~ 21:00	3:00	晒草灣 棒球场		ASDF, Prep WBWC	
63	2018.07.08	週日	7	9:30 ~ 12:30	3:00	晒草灣 棒球场		ASDF, Prep WBWC	
64	2018.07.10	週二	2	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球场/打擊籠	1900-2030 棒球场 / 2000-2200 打擊籠	Regular Training	
65	2018.07.11	週三	3	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球场/遊樂場	1900-2030 棒球场 / 2000-2200 體能課	ASDF, Prep WBWC	
66	2018.07.12	週四	4	19:30 ~ 21:30	2:00	晒草灣 遊樂場	體能課	ASDF, Prep WBWC	
67	2018.07.14	週六	6	18:00 ~ 21:00	3:00	晒草灣 棒球场		ASDF, Prep WBWC	
68	2018.07.15	週日	7	9:30 ~ 12:30	3:00	晒草灣 棒球场		ASDF, Prep WBWC	
69	2018.07.17	週二	2	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球场/打擊籠	1900-2030 棒球场 / 2000-2200 打擊籠	Regular Training	
70	2018.07.18	週三	3	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球场/遊樂場	1900-2030 棒球场 / 2000-2200 體能課	ASDF, Prep WBWC	
71	2018.07.19	週四	4	19:30 ~ 21:30	2:00	晒草灣 遊樂場	體能課	ASDF, Prep WBWC	
72	2018.07.21	週六	6	18:00 ~ 21:00	3:00	晒草灣 棒球场		ASDF, Prep WBWC	
73	2018.07.22	週日	7	9:30 ~ 12:30	3:00	晒草灣 棒球场		ASDF, Prep WBWC	
74	2018.07.24	週二	2	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球场/打擊籠	1900-2030 棒球场 / 2000-2200 打擊籠	Regular Training	
75	2018.07.25	週三	3	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球场/遊樂場	1900-2030 棒球场 / 2000-2200 體能課	ASDF, Prep WBWC	
76	2018.07.26	週四	4	19:30 ~ 21:30	2:00	晒草灣 遊樂場	體能課	ASDF, Prep WBWC	
77	2018.07.28	週六	6	18:00 ~ 21:00	3:00	晒草灣 棒球场		ASDF, Prep WBWC	
78	2018.07.29	週日	7	9:30 ~ 12:30	3:00	晒草灣 棒球场		ASDF, Prep WBWC	
79	2018.07.31	週二	2	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球场/打擊籠	1900-2030 棒球场 / 2000-2200 打擊籠	Regular Training	
80	2018.08.01	週三	3	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球场/遊樂場	1900-2030 棒球场 / 2000-2200 體能課	ASDF, Prep WBWC	
81	2018.08.02	週四	4	19:30 ~ 21:30	2:00	晒草灣 遊樂場	體能課	ASDF, Prep WBWC	
82	2018.08.04	週六	6	18:00 ~ 21:00	3:00	晒草灣 棒球场		ASDF, Prep WBWC	
83	2018.08.05	週日	7	15:00 ~ 18:00	3:00	晒草灣 棒球场		ASDF, Prep WBWC	
84	2018.08.07	週二	2	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球场/打擊籠	1900-2030 棒球场 / 2000-2200 打擊籠	Regular Training	
85	2018.08.08	週三	3	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球场/遊樂場	1900-2030 棒球场 / 2000-2200 體能課	ASDF, Prep WBWC	
86	2018.08.09	週四	4	19:30 ~ 21:30	2:00	晒草灣 遊樂場	體能課	ASDF, Prep WBWC	
87	2018.08.11	週六	6	18:00 ~ 21:00	3:00	晒草灣 棒球场		ASDF, Prep WBWC	
88	2018.08.12	週日	7	9:30 ~ 12:30	3:00	晒草灣 棒球场		ASDF, Prep WBWC	
89	2018.08.14	週二	2	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球场/打擊籠	1900-2030 棒球场 / 2000-2200 打擊籠	Regular Training	
90	2018.08.15	週三	3	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球场/遊樂場	1900-2030 棒球场 / 2000-2200 體能課	ASDF, Prep WBWC	
91	2018.08.16	週四	4	19:30 ~ 21:30	2:00	晒草灣 遊樂場	體能課	ASDF, Prep WBWC	
92	2018.08.18	週六	6	18:00 ~ 21:00	3:00	晒草灣 棒球场		ASDF, Prep WBWC	
93	2018.08.19	週日	7	9:30 ~ 12:30	3:00	晒草灣 棒球场		ASDF, Prep WBWC	
<b>Women's Baseball World Cup 22/8 - 31/8</b>									
94	2018.09.23	週日	7	9:30 ~ 12:30	3:00	晒草灣 棒球场		ASDF, Prep WBWC	
95	2018.09.26	週三	3	19:30 ~ 21:30	2:00	晒草灣 遊樂場		ASDF, Prep WBWC	
96	2018.09.28	週五	5	19:30 ~ 21:30	2:00	晒草灣 遊樂場	體能課	ASDF, Prep WBWC	
97	2018.09.30	週日	7	9:30 ~ 12:30	3:00	晒草灣 棒球场		ASDF, Prep WBWC	

## 2018/2019年度香港女子棒球精英持續培訓計劃

2018年4月1日至2019年3月

## 集訓時間表

更新於: 2018/04/30

# 女棒

日期(年/月/日)	Day	時間	時數	地點	備註1	備註2	標示更新處	
98	2018.10.02	週二	2	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球場/打擊籠	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 打擊籠	
99	2018.10.03	週三	3	19:30 ~ 21:30	2:00	晒草灣 遊樂場		
100	2018.10.05	週五	5	19:30 ~ 21:30	2:00	晒草灣 遊樂場	體能課	
101	2018.10.07	週日	7	9:30 ~ 12:30	3:00	晒草灣 棒球場		
102	2018.10.09	週二	2	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球場/打擊籠	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 打擊籠	
103	2018.10.10	週三	3	19:30 ~ 21:30	2:00	晒草灣 遊樂場		
104	2018.10.12	週五	5	19:30 ~ 21:30	2:00	晒草灣 遊樂場	體能課	
105	2018.10.14	週日	7	9:30 ~ 12:30	3:00	晒草灣 棒球場		
106	2018.10.16	週二	2	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球場/打擊籠	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 打擊籠	
107	2018.10.19	週五	5	19:30 ~ 21:30	2:00	晒草灣 遊樂場	體能課	
108	2018.10.21	週日	7	9:30 ~ 12:30	3:00	晒草灣 棒球場		
109	2018.10.23	週二	2	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球場/打擊籠	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 打擊籠	
110	2018.10.24	週三	3	19:30 ~ 21:30	2:00	晒草灣 遊樂場		
111	2018.10.26	週五	5	19:30 ~ 21:30	2:00	晒草灣 遊樂場	體能課	
112	2018.10.28	週日	7	9:30 ~ 12:30	3:00	晒草灣 棒球場		
113	2018.10.30	週二	2	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球場/打擊籠	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 打擊籠	
114	2018.10.31	週三	3	19:30 ~ 21:30	2:00	晒草灣 遊樂場		
115	2018.11.02	週五	5	19:30 ~ 21:30	2:00	晒草灣 遊樂場	體能課	
116	2018.11.04	週日	7	9:30 ~ 12:30	3:00	獅子山 棒球場		
117	2018.11.06	週二	2	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 打擊籠		
118	2018.11.07	週三	3	19:30 ~ 21:30	2:00	晒草灣 遊樂場		
119	2018.11.09	週五	5	19:30 ~ 21:30	2:00	晒草灣 遊樂場	體能課	
120	2018.11.11	週日	7	9:30 ~ 12:30	3:00	獅子山 棒球場		
121	2018.11.13	週二	2	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 打擊籠		
122	2018.11.14	週三	3	19:30 ~ 21:30	2:00	晒草灣 遊樂場		
123	2018.11.16	週五	5	19:30 ~ 21:30	2:00	晒草灣 遊樂場	體能課	
124	2018.11.18	週日	7	9:30 ~ 12:30	3:00	獅子山 棒球場		
125	2018.11.20	週二	2	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 打擊籠		
126	2018.11.21	週三	3	19:30 ~ 21:30	2:00	晒草灣 遊樂場		
127	2018.11.23	週五	5	19:30 ~ 21:30	2:00	晒草灣 遊樂場	體能課	
128	2018.11.25	週日	7	9:30 ~ 12:30	3:00	獅子山 棒球場		
129	2018.11.27	週二	2	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 打擊籠		
130	2018.11.28	週三	3	19:30 ~ 21:30	2:00	晒草灣 遊樂場		
131	2018.11.30	週五	5	19:30 ~ 21:30	2:00	晒草灣 遊樂場	體能課	
132	2018.12.02	週日	7	9:30 ~ 12:30	3:00	獅子山 棒球場		
133	2018.12.04	週二	2	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球場/打擊籠	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 打擊籠	
134	2018.12.05	週三	3	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球場/遊樂場	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 體能課	
135	2018.12.06	週四	4	19:30 ~ 21:30	2:00	晒草灣 遊樂場	體能課	
136	2018.12.09	週日	7	9:30 ~ 12:30	3:00	獅子山 棒球場		
137	2018.12.11	週二	2	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球場/打擊籠	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 打擊籠	
138	2018.12.12	週三	3	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球場/遊樂場	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 體能課	
139	2018.12.13	週四	4	19:30 ~ 21:30	2:00	晒草灣 遊樂場	體能課	
140	2018.12.15	週六	6	18:00 ~ 21:00	3:00	晒草灣 棒球場		
141	2018.12.16	週日	7	9:30 ~ 12:30	3:00	晒草灣 棒球場		
142	2018.12.18	週二	2	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球場/打擊籠	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 打擊籠	
143	2018.12.19	週三	3	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球場/遊樂場	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 體能課	
144	2018.12.20	週四	4	19:30 ~ 21:30	2:00	晒草灣 遊樂場	體能課	
145	2018.12.29	週六	6	18:00 ~ 21:00	3:00	晒草灣 棒球場		
146	2018.12.30	週日	7	9:30 ~ 12:30	3:00	晒草灣 棒球場		
147	2019.01.02	週三	3	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球場/遊樂場	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 體能課	
148	2019.01.03	週四	4	19:30 ~ 21:30	2:00	晒草灣 遊樂場	體能課	
149	2019.01.05	週六	6	18:00 ~ 21:00	3:00	晒草灣 棒球場		
150	2019.01.06	週日	7	9:30 ~ 12:30	3:00	晒草灣 棒球場		
151	2019.01.08	週二	2	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球場/打擊籠	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 打擊籠	
152	2019.01.09	週三	3	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球場/遊樂場	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 體能課	
153	2019.01.10	週四	4	19:30 ~ 21:30	2:00	晒草灣 遊樂場	體能課	
154	2019.01.12	週六	6	18:00 ~ 21:00	3:00	晒草灣 棒球場		
155	2019.01.13	週日	7	9:30 ~ 12:30	3:00	晒草灣 棒球場		
156	2019.01.15	週二	2	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球場/打擊籠	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 打擊籠	
157	2019.01.16	週三	3	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球場/遊樂場	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 體能課	
158	2019.01.17	週四	4	19:30 ~ 21:30	2:00	晒草灣 遊樂場	體能課	
159	2019.01.19	週六	6	18:00 ~ 21:00	3:00	晒草灣 棒球場		
160	2019.01.20	週日	7	9:30 ~ 12:30	3:00	晒草灣 棒球場		
161	2019.01.22	週二	2	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球場/打擊籠	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 打擊籠	
162	2019.01.23	週三	3	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球場/遊樂場	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 體能課	
163	2019.01.24	週四	4	19:30 ~ 21:30	2:00	晒草灣 遊樂場	體能課	
164	2019.01.26	週六	6	18:00 ~ 21:00	3:00	晒草灣 棒球場		
165	2019.01.27	週日	7	9:30 ~ 12:30	3:00	晒草灣 棒球場		
166	2019.01.29	週二	2	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球場/打擊籠	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 打擊籠	
167	2019.01.30	週三	3	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球場/遊樂場	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 體能課	
168	2019.01.31	週四	4	19:30 ~ 21:30	2:00	晒草灣 遊樂場	體能課	

2018/2019年度香港女子棒球精英持續培訓計劃

2018年4月1日至2019年3月

集訓時間表

更新於: 2018/04/30



日期(年/月/日)	Day	時間	時數	地點	備註1	備註2	標示更新處	
169	2019.02.02	週六	6	18:00 ~ 21:00	3:00	晒草灣 棒球場		
170	2019.02.03	週日	7	9:30 ~ 12:30	3:00	晒草灣 棒球場		
171	2019.02.09	週六	6	18:00 ~ 21:00	3:00	晒草灣 棒球場		
172	2019.02.10	週日	7	9:30 ~ 12:30	3:00	晒草灣 棒球場		
173	2019.02.12	週二	2	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球場/打擊籠	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 打擊籠	
174	2019.02.13	週三	3	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球場/遊樂場	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 體能課	
175	2019.02.14	週四	4	19:30 ~ 21:30	2:00	晒草灣 遊樂場	體能課	
176	2019.02.16	週六	6	18:00 ~ 21:00	3:00	晒草灣 棒球場		
177	2019.02.17	週日	7	9:30 ~ 12:30	3:00	晒草灣 棒球場		
178	2019.02.19	週二	2	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球場/打擊籠	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 打擊籠	
179	2019.02.20	週三	3	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球場/遊樂場	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 體能課	
180	2019.03.17	週日	7	9:30 ~ 12:30	3:00	晒草灣 棒球場		
181	2019.03.19	週二	2	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球場/打擊籠	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 打擊籠	
182	2019.03.20	週三	3	19:30 ~ 21:30	2:00	晒草灣 遊樂場		
183	2019.03.22	週五	5	19:30 ~ 21:30	2:00	晒草灣 遊樂場	體能課	
184	2019.03.24	週日	7	9:30 ~ 12:30	3:00	晒草灣 棒球場		
185	2019.03.26	週二	2	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球場/打擊籠	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 打擊籠	
186	2019.03.27	週三	3	19:30 ~ 21:30	2:00	晒草灣 遊樂場		
187	2019.03.29	週五	5	19:30 ~ 21:30	2:00	晒草灣 遊樂場	體能課	
188	2019.03.31	週日	7	9:30 ~ 12:30	3:00	晒草灣 棒球場		

晒草灣棒球場：九龍藍田茜發道90號

\*

為晒草灣封場期間

交通：藍田地鐵站D1出口，上地面後沿左手邊往上走，步行約十分鐘至山頂

為備戰女子亞洲盃訓練期

\* 駕駛人士請備八達通入關；管理公司不設八達通增值服務。

為備戰鳳凰盃訓練期

Lion Rock Park：九龍黃大仙獅子山公園棒球場(鄰近天馬苑)

註：上列集訓時間，僅供參考。本會得按實際情況作出調整。

如有更改，將於本會網上發布，www.hkbaseball.org